

SPERMIDIN

Quellnachweis & Linksammlung zum Vortrag

SPERMIDIN als Gesundheitsfürsorge für jede Körperzelle

Gesundheit ist ein hohes Gut und so ist einer der größten Wünsche der Menschheit, bei guter Gesundheit alt zu werden. Gerade jetzt, zu Zeiten der Corona-Pandemie, liegt der Focus verstärkt auf dem Thema Gesundheit.

Termin: 18. August, 19:00 – 19:45 Uhr, Online – LIVE (kostenfrei)

Referentin: Heike Heitmann (Dipl. Biologin, Vitalitäts- & Beautycoach)

Aufzeichnungs-Link zum Webinar-Mitschnitt (18.08.2021), Youtube

<https://youtu.be/bCr6F85kKhc>

www.coach-4-life.com/Spermidin/Webinar/

Autophagie

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/182779/Autophagie-Selbstverstueummelung-als-Ueberlebensstrategie>

GESUNDE ERNÄHRUNG

Ernährungsexpertin Anne Fleck: Das sind die gesündesten Lebensmittel

<https://www.stern.de/genuss/ernaehrungsexpertin-anne-fleck--das-sind-die-gesuendesten-lebensmittel-30002054.html>

Spermidin und Covid

NEUE CHARITÉ-STUDIE

Spermidin schützt Zellen vor Corona-Viren (04/2020)

<https://www.noen.at/wissenschaft/neue-charite-studie-spermidin-schuetzt-zellen-vor-corona-viren-coronavirus-studie-spermidin-202035064>

Preprint bei bioRxiv (04/2020)

<https://www.biorxiv.org/content/10.1101/2020.04.15.997254v1>

Ernährungsmedizin Blog

<https://www.ernaehrungsmedizin.blog/2020/04/23/charite-studie-mit-spermidin-gegen-covid-19/>

Artikel Kronenzeitung/ Österreich: SARS-CoV-2 drosselt Autophagie der Zellen 0(8.05.2020)

<https://www.medmedia.at/apotheker-krone/sars-cov-2-drosselt-autophagie-der-zellen/>

Pharmazeutische Zeitung (07.05.2020)

<https://www.pharmazeutische-zeitung.de/autophagie-booster-gegen-sars-cov-2-117458/>

Artikel Focus (06/2021)

Hemmt Ausbreitung des Virus im Körper - Bandwurmmittel zeigt „stärksten Effekt“: Forscher finden neue Wirkstoffe gegen Coronavirus

[Bandwurmmittel gegen Sars-CoV-2 soll Virus-Ausbreitung im Körper hemmen - FOCUS Online](#)

Originalartikel zu Forschungsarbeit, Nature

<https://www.nature.com/articles/s41467-021-24007-w>

<https://www.reformhaus.de/themen/gesundheit/ernaehrung/kann-mal-einer-den-muell-entsorgen/>

Immunologie und Entzündung (2014)

Autophagie ist ein kritischer Regulator der CD8 + T-Zellbildung des Gedächtnisses

<https://elifesciences.org/articles/03706>

Gehirn - Gedächtnisleistung – Demenz

Spermidinreiche Ernährung hält Neue Studie: Spermidinreiche Ernährung hält den Menschen länger jung

<https://schlank-mit-darm.de/spermidin-aus-nahrung-und-darmflora-haelt-den-menschen-laenger-jung/>

Medizinische Universität Innsbruck

<https://www.i-med.ac.at/mypoint/news/719834.html>

<https://discordapp.com/channels/629265151408865280/720300802517893210/856819676486565888>

Spermidin verbessert die Gedächtnisleistung, zeigt ein Forschungsteam aus Graz, Berlin und Innsbruck (13.04.2021)

<https://nawi.uni-graz.at/de/neuigkeiten/detail/article/gemeinsame-studie-1/>

CellReports (Band 35, Heft 2, 108985, 13.04.2021

Diätisches Spermidin verbessert die kognitive Funktion

[https://www.cell.com/cell-reports/fulltext/S2211-1247\(21\)00299-0](https://www.cell.com/cell-reports/fulltext/S2211-1247(21)00299-0)

Studie der FH Wiener Neustadt zeigt: Spermidin verbessert Gedächtnisleistung (11.02.2020)

<https://presse.fhwn.ac.at/news-studie-der-fh-wiener-neustadt-zeigt-spermidin-verbessert-gedaechtnisleistung?id=101387&menueid=11330>

Lässt sich der altersbedingte Gedächtnisverlust bremsen?

Wissenschaftlerteam aus Berlin, Dortmund und Graz ergründet, wie die Substanz Spermidin die Zellen im alternden Gehirn schützt (13.04.2021), Freie Universität Berlin

https://www.fu-berlin.de/presse/informationen/fup/2021/fup_21_062-studie-gehirnalterung/index.html

Studie SmartAge – Bundesministerium für Bildung und Forschung

<https://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/Polyamin-induzierte-Protektion-gegen-Einschraenkungen-der-Gedaechtnisfunktionen.php>

https://neurocure.de/files/neurocure/PDFs/NCRC/Flyer_SmartAge%20Studie.pdf

Ärztezeitung

<https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Was-ist-dran-an-hirngesunder-Ernaehrung-302369.html>

Pharmazeutische Zeitung

<https://www.pharmazeutische-zeitung.de/spermidin-als-autophagie-induktor-115977/>

<https://www.pharmazeutische-zeitung.de/kalorienreduktion-ohne-kalorienreduzierung/>

SCINEXX – Das Wissenschaftsmagazin: Inhaltsstoff aus Weizenkeimen gegen Demenz?

Spermidin verbessert in Pilotstudie das Gedächtnis von Senioren (21.09.2017)

<https://www.scinexx.de/news/medizin/inhaltsstoff-aus-weizenkeimen-gegen-demenz/>

Studie: Spermidin soll jung halten und Demenz vorbeugen

<https://dgn.org/presse/pressemitteilungen/gehirngesunde-ernaehrung-wie-essen-vor-demenz-schuetzen-kann/>

<https://www.medvergleich.de/studie-spermidin-soll-jung-halten-und-demenz-vorbeugen-N3119.html>

<https://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/Polyamin-induzierte-Protektion-gegen-Einschraenkungen-der-Gedaechtnisfunktionen.php>

<https://www.diepta.de/news/weitere-studie-zeigt-spermidin-verbessert-die-gedaechtnisleistung#>

Darmgesundheit

Universitätsmedizin Mainz veröffentlicht neue Studie zum Einfluss von Polyaminen auf das Immungleichgewicht im Darm

Polyamine beeinflussen Darmgesundheit positiv (10.09.2020)

<https://www.unimedizin-mainz.de/presse/pressemitteilungen/aktuellemitteilungen/newsdetail/article/polyamine-beeinflussen-darmgesundheit-positiv.html?type=98>

Spermidinreiche Ernährung hält Neue Studie: Spermidinreiche Ernährung hält den Menschen länger jung

<https://schlank-mit-darm.de/spermidin-aus-nahrung-und-darmflora-haelt-den-menschen-laenger-jung/>

Verlängerung der Lebensdauer mit Spermidin

Eine höhere Spermidinaufnahme ist mit einer niedrigeren Mortalität verbunden: eine prospektive populationsbasierte Studie

The American Journal of Clinical Nutrition, Band 108, Ausgabe 2, August 2018, Seiten 371–380,
<https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy102>

Blue Zones

Blue Zones: Das Geheimnis eines langen Lebens, 31.7.2020, UTOPIA

<https://utopia.de/ratgeber/blue-zones-das-geheimnis-eines-langen-lebens/>

Buch

„Die Nobelpreis Methode“, Bernhard Ludwig

Gräfe und Unzer

ISBN 978-3-8338-6855-9

Nina Ruge

Buch

„Altern wird heilbar“, Nina Ruge / Dr. Dr. Med. Dominik Duscher

GU-Verlag

ISBN 978-3-8383-7178-8

Nina Ruge im Expertengespräch, Podcast Nina Ruge „Zellfrisch“

<https://spermidin.health/podcast/#zellfrisch-5>

Spermidin-Ein Glücksgriff für die Forschung

<https://spermidin.health/podcast/spermidin-ein-gluecksgriff-in-der-forschung-zellfrisch-podcast-folge-5/>

Spermidin Health

<https://spermidin.health/spermidin/welche-spermidinquellen-gibt-es/>

<https://spermidin.health/spermidin/spermidin-in-lebensmitteln/>

<https://spermidin.health/spermidin/welchen-nutzen-hat-spermidin/>

<https://spermidin.health/spermidin/welche-risiken-hat-spermidin/>

<https://spermidin.health/spermidin/spermidingehalt-von-weizenkeim-produkten/>

<https://spermidin.health/gesund-alt-werden-was-wir-dafuer-tun-koennen/>

Autophagie

<https://spermidin.health/autophagie/>

Einsatzgebiete

<https://spermidin.health/einsatzgebiete-vergesslichkeit/>

<https://spermidin.health/einsatzgebiete-demenz/>

<https://spermidin.health/einsatzgebiete-herz/>

<https://spermidin.health/spermidin-und-sein-therapeutisches-potenzial/>

„Jungbleiben mit Spermidin“

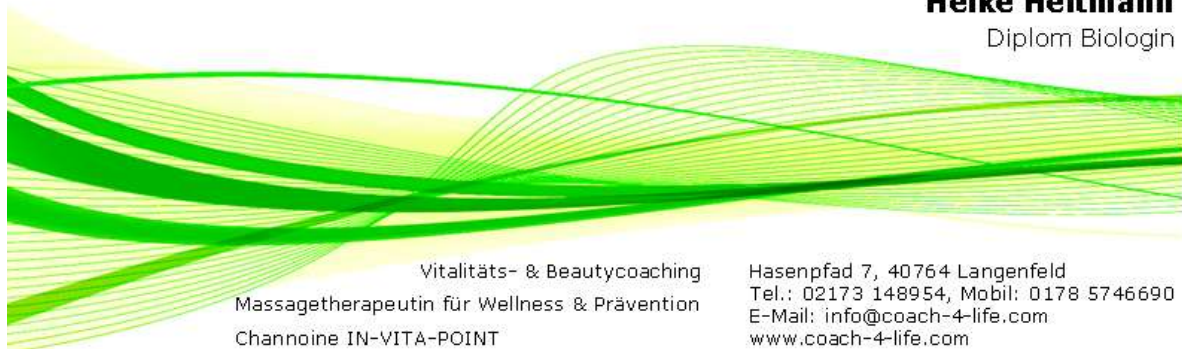
24.01.21, Verbraucherzentrale

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/jungbleiben-mit-spermidin-51804>

Die Unterlagen wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt, beanspruchen aber keine Vollständigkeit.

Mit freundlichem Gruß

Heike Heitmann



Heike Heitmann
Diplom Biologin

Vitalitäts- & Beautycoaching
Massagetherapeutin für Wellness & Prävention
Channoine IN-VITA-POINT

Hasenpfad 7, 40764 Langenfeld
Tel.: 02173 148954, Mobil: 0178 5746690
E-Mail: info@coach-4-life.com
www.coach-4-life.com